

LA REVISTA DE SALUD DEL **casmu**

Leerla hace bien

casmu**Cerca**

Publicación bimestral del CASMU - Distribución gratuita - Año X - Nº 49 - Mayo de 2021

Si quiere recibir nuestra revista CASMU CERCA en formato digital directamente en su correo electrónico, solicítela a carevista@casmu.com



La importancia de vacunarse

Síndrome
POST- COVID-19

Vacunación sin dolor
en menores de 15 años

CASMU expande
su capacidad de CTI

Un año del rescate uruguayo
del Greg Mortimer

Curso de gestión en salud

cgs

inicio
6 de julio

martes y jueves de 18 a 21 h

declarado
de interés
M.S.P.

descuentos especiales
para funcionarios de **casmu**

descuentos especiales
para funcionarios de **casmu**

descuentos especiales
para funcionarios de **casmu**

Curricula Sintética

- Introducción a la Gestión de Servicios de Salud
- El Gerente, el Jefe, el Supervisor y la necesidad de Liderazgo
- Estrategias de Creación e Innovación
- Qué hace un Líder y cómo. Roles y Responsabilidades
- La esencia del Liderazgo.
- Relacionamiento Interpersonal con Inteligencia Emocional

- Marketing Digital 1
- Marketing Digital Avanzado
- Gestión de Tecnologías de la Información y la Comunicación
- Economía de la Salud
- Recursos Humanos
- Fundamentos y Diseño de Proyectos Control y Ejecución de Proyectos
- Gestión y Atención de Usuarios

- Medicina Legal
- Marketing Digital: Herramientas digitales
- TICs Aplicación en la Salud
- Gestión de Costos
- Diseño de Proyectos
- Técnicas de Investigación
- Gestión del Cambio
- Claves para generar Experiencias Memorables

informate en
www.opcionmedica.com.uy/cgs2021



Autoridades Consejo Directivo CASMU - IAMPP

Presidente: Dr. Raúl Germán Rodríguez Rodríguez
Vice Presidente: Dra. Andrea Zumar Viquez
Secretario General: Dr. Juan José Areosa Barcia
Pro-Secretario: Dra. Raquel Pannone Telis
Tesorero: Dr. Domingo Beltramelli Sancristóbal

Comisión Fiscal:

Dra. Marianela Arévalo
Dr. Juan Vigna
Dr. Horacio Corradi



Mayo de 2021

Responsable:

Dr. Osvaldo Barrios (Gerente Comercial)

Coordinación:

Carolina Rodríguez

Santiago Lasz

Colaborador especial:

Dr. Juan José Areosa Barcia

Revista CasmuCerca es comercializada, diseñada e impresa por editorial Ideas Uruguay S.R.L.

Tel. (00598) 2506 9268

Cel. (00598) 098 263636.

Montevideo, Uruguay

E-mail: revistacasmu@gmail.com

El editor no se hace responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores o entrevistados en sus artículos.

Los artículos periodísticos que no están firmados, son producidos por la redacción de CasmuCerca.

El contenido publicitario es responsabilidad de los anunciantes.

Derechos reservados.

Prohibida su reproducción total o parcial sin el consentimiento de los autores y los editores.

Impresión: Gráfica Mosca

Depósito legal N°

Próxima edición de la revista CasmuCerca: Junio 2021



Sumario

6 INFOCASMU

CASMU recibió a la representante de la OEA en Uruguay

8 INFOCASMU

Un año del rescate uruguayo del Greg Mortimer

10 INFOCASMU

El libro "Greg Mortimer" Bitácora de un rescate fue premiado

12 INFOCASMU

Rotary Club rinde homenaje a CASMU

14 INFOCASMU

Volviendo al barrio

18 PEDIATRÍA

Vacunación sin dolor en menores de 15 años

22 ENFERMERÍA

La importancia de vacunarse

28 INFOCASMU

CASMU expande su capacidad de CTI e incorpora camas Centuris Pro de Hillrom

30 COVID-19

Síndrome POST- COVID-19

38 MOVIMIENTO DE USUARIOS

Velar por la calidad de los Servicios de Salud que brinda el prestador

40 INFOCASMU

1727: ayudando a quienes nos ayudan

44 INFOCASMU

CASMU ofrece nueva unidad pediátrica para enfermedad celíaca

48 ODONTOLOGÍA

Valor diagnóstico de la saliva

JEFATURAS MÉDICAS

Departamento

Anestesia		Dra. María Minarrieta
Calidad		Dra. Raquel Romero
Cirugía General		Dr. Jorge Santandreu
Cirugía Pediátrica	Ex Profesor Adj. de la Clínica Quirúrgica Pediátrica de la Udelar	Dr. Alex Acosta
Cirugía Plástica	Profesor Agregado de la Cátedra de Cirugía Plástica	Dr. Mario Londinsky
Cirugía Torácica		Dr. José Maggiolo
Cirugía Vascular	Profesor Agregado de Cirugía	Dr. Daniel López Chapuis
Coord. Urgencia		Dr. Nicolás Maseiro
Cuidados Paliativos		Dra. Claudia Díaz
Departamento de Medicina Prehospitalaria		Dr. Marcelo Gilard
Dirección de Medicamentos		Dr. Gustavo Burroso
Fisiatría		Dr. Juan Vigna
Ginecología		Dr. Richard Viera
Hematología		Dra. Gabriela De Galvez
Hemodiálisis - IMAE	Profesor Adjunto de Medicina Preventiva	Dra. Laura Solá
Hemoterapia	Jefe de Depto. de Medicina Transfusional -	Dr. Juan Ferrari
CREAR (Centro de Reconstrucción Articular)		Dr. Eduardo Dogliani
Imagenología	Ex Profesor Adjunto de la Cátedra de Imagenología del Hospital de Clínicas	Dr. Daniel Macchi
Infectología		Dra. Mariella Mansilla
Internación Domiciliaria		Dra. Paola Sposito
Servicio de Cirugía del Día		Dr. Wolf Kohn
U.N.E.		Dra. Estela Olano
Laboratorio		Dr. Carlos Russi
Medicina Intensiva		Dr. Alberto Deicas
Medicina Interna		Dra. Cristina Rey
Nefrología	Profesor Agregado de la Cátedra de Nefrología del Hospital de Clínicas	Dr. Alejandro Ferreiro
Neonatología		Carmen Vila (i)
Neurocirugía		Dr. Carlos Aboal
Odontología	Especialista en Odontopediatría (UdeLaR), Especialista en Gestión de Servicios de Salud (UdeLaR).	Dra. Gabriela Brovia
Oftalmología		Dr. Rafael Costa
Oncología		Dr. Mario Notejane
ORL		Dr. Andrés Munyo
Pediatría	Profesor Agregado de Pediatría de Facultad de Medicina	Dra. Stella Gutiérrez
Psicología Médica		Dra. Marisa Rubinstein
Traumatología	Profesor Agregado de la Cátedra de Ortopedia y Traumatología Pediátrica	Dr. Domingo Beltramelli
Unidad Salud Mental		Dr. Manuel Alcalde
Unidad Anatomía Patológica	Grado II de la Cátedra de Anatomía Patológica del Hospital de Clínicas Facultad de Medicina	Dra. Andrea Astapenco
URAC	Especialista en Reproducción Humana	Dr. Roberto Suárez Serra
Urología	Profesor Adjunto de Clínica Urológica	Dr. Hugo Badía

Editorial

CASMU, calidad y trayectoria: estamos para cuidarte



Dr. Osvaldo Barrios
Magíster en Dirección de
Empresas de Salud
Gerente Comercial CASMU-IAMPP

Con el placer de siempre ponemos en sus manos nuestra revista +CERCA, única en el mutualismo por la calidad de sus contenidos y por la trayectoria de más de ocho años ininterrumpidos, que nos ha permitido informar de los avances, logros y realidades que se producen día a día en nuestra institución. Por mencionar algunos, usted debe tener la tranquilidad de que si es afiliado a CASMU está en buenas manos. Más de 3.000 médicos conforman el staff más completo y prestigioso del país en todas sus especialidades, con la mejor atención en nuestra amplia red de Centros Asistenciales y Policlínicas.

Asimismo la respuesta de CASMU a los efectos y consecuencias de la pandemia ha estado presente desde el comienzo. Nos hemos adaptado en todo momento a las situaciones individuales y comunitarias que se han presentando. De ahí es que hemos tomado el control -como forma de contribuir con el sistema en su conjunto- en más de 80 residenciales en Montevideo, donde hemos prevenido

brotes y atendido la situación sanitaria de los adultos mayores institucionalizados.

También armamos un gran vacunatorio COVID para toda la población en el ex-Sanatorio N°1 y pusimos a disposición de nuestros afiliados y usuarios en general varios "Hisoparkings", donde se podía realizar un hisopado en forma inmediata. Paralelamente CASMU debió redirigir la atención hacia los domicilios y complementar la con su servicio de telemedicina, lo cual permitió realizar el seguimiento de pacientes desde la comodidad de sus hogares.

Al momento de salir esta edición recién se estará procurando restablecer la presencialidad y las cirugías. Lamentablemente la situación en relación al COVID-19 se mantiene muy complicada, y si bien estamos en una meseta, esperemos que los efectos positivos de la vacunación logren aliviar la tensión en los servicios de salud de nuestro país.

Los invitamos a leer el interior de esta edición que viene cargada de buenas novedades institucionales, y como siempre de destacados artículos médicos escritos por prestigiosos colegas integrantes de nuestros equipos de salud.

Finalmente agradecemos a todas aquellas marcas y proveedores que hacen posible que este precioso material esté hoy en sus manos.

Nosotros, estamos para cuidarlos.
Un cordial saludo para todos.



De izquierda a derecha: Dr. Juan José Areosa, Secretario General del Consejo Directivo de CASMU - IAMPP, Ms. Claudia Barrientos, representante de la OEA en Uruguay, Dr. Raúl Rodríguez, Presidente del Consejo Directivo CASMU - IAMPP.

CASMU recibió a la representante de la OEA en Uruguay

El presidente de la institución y el secretario general, los doctores Raúl Rodríguez y Juan José Areosa le dieron la bienvenida a Claudia Barrientos junto a integrantes de la Fundación Humanitaria PROCASMU, que participará en la IX Cumbre de las Américas.

Como muestra del profundo interés por contribuir con el bienestar integral de la población, autoridades de CASMU y su fundación, PROCASMU, recibieron la visita formal de la representante de la Organización de los Estados

Americanos (OEA) en Uruguay, Claudia Barrientos.

El encuentro, en el que participó el presidente de CASMU, Dr. Raúl Rodríguez, e integrantes de PROCASMU, se dio como

antesala de la IX Cumbre de las Américas, que se celebrará este año y contará con la participación de PROCASMU.

Barrientos conoció detalles de las actividades que lleva adelante la fundación, creada con el fin de seguir desarrollando acciones de Responsabilidad Social Empresarial que ayuden a quienes se encuentran en un contexto de vulnerabilidad.

La reunión también contó con la participación de la asesora literaria y autora del libro “Greg Mortimer” – Bitácora de un Rescate”, Mariana Zabala, y del maestro Juan Pedro Mir, quien está apoyando a la organización en todos aquellos aspectos educativos y en el enlace entre la educación y la salud.

“Esta primera visita que hace la representante realmente nos enorgullece y nos permite conocernos para construir un camino sólido hacia la planificación y concreción de acciones”, mencionó el doctor Raúl Rodríguez.

La participación de PROCASMU, como organización no gubernamental representante de Uruguay en la Cumbre de las Américas, nació del interés por formar parte de un ámbito conveniente para conocer lo que sucede en Uruguay, así como en el resto del continente.

Como preámbulo de la cumbre, se produjo una primera actividad que consistió en

La participación de PROCASMU, como organización no gubernamental representante de Uruguay en la Cumbre de las Américas, nació del interés por formar parte de un ámbito conveniente para conocer lo que sucede en Uruguay, así como en el resto del continente.

un diálogo con la sociedad civil y actores sociales de Uruguay, para definir los puntos más trascendentes a abordar y elaborar un documento que será presentado ante el resto de los países miembros de la OEA que participan de esta actividad.

En la segunda instancia se establecerá un diálogo con la OEA y con representantes del gobierno uruguayo, en la que se les pondrá en conocimiento de qué es lo que la sociedad civil está viendo como los puntos fuertes para trabajar durante el próximo año. Entre los principales desafíos y metas establecidas dentro de las temáticas que la OEA está priorizando, se destaca la lucha contra la corrupción y temas de actualidad como la situación extraordinaria que atraviesa el país y el mundo debido a la pandemia del COVID-19.

Sobre las expectativas que tiene la fundación acerca de la Cumbre de las Américas, Rodríguez dijo que el foco está puesto en la posible apertura de frentes al acceso a nuevas investigaciones y estudios y, fundamentalmente, en el intercambio con experiencias del resto de los países de Latinoamérica. “Entendiendo que si hay caminos ya recorridos no tenemos por qué empezar de cero”, aclaró.

“Esta participación es un reconocimiento a nuestro trabajo. Tenemos para aportar, pero me parece que tenemos mucho más para aprender”, señaló.

**Informamos que para comunicarse con
AFILIACIONES y ATENCIÓN COMERCIAL
deben llamar al:**



Afiliaciones



**Atención
Comercial**

casmu
estamos para cuidarte



Un año del rescate uruguayo del **Greg Mortimer**

El 5 de abril de 2020, un grupo de médicos de CASMU ingresó por primera vez al crucero que atracó en costas uruguayas para asistir a pasajeros y tripulantes contagiados de Covid-19.

El 27 de marzo de 2020, el crucero australiano Greg Mortimer llegó a aguas uruguayas con casos positivos de COVID-19 y el 5 de abril del mismo año, un grupo de médicos uruguayos de CASMU subió por primera vez al crucero para asistir a pasajeros y tripulantes afectados por la enfermedad.

"Fue un ofrecimiento que CASMU le hizo al propio ministro de Salud Pública, porque veíamos la situación que esa gente

estaba viviendo en el barco, abandonados en el medio del mar y con una epidemia. Llamamos al ministro Daniel Salinas, nos pusimos a la orden y nos devolvió la llamada para pedirnos que fuéramos al barco junto a médicos del Hospital Británico", explicó el presidente de CASMU, Raúl Rodríguez.

Varios de los pacientes fueron atendidos por los profesionales de CASMU e incluso algunos llegaron a salas de CTI.

LA TRANQUILIDAD TAMBIÉN ES SALUD

En el BSE contás con los productos
Renta Personal y Ahorro+Vida
para mirar el futuro con calma.

Renta Personal

Asegurate una renta mensual a partir de la fecha que elijas al momento de contratarlo. Llegada la fecha que fijaste para el inicio del pago de la renta, también tenés la opción de retirar el capital generado al contado.

Ahorro + Vida

Un seguro de protección y una solución a medida si querés generar un ahorro para tu futuro y el de tu familia, garantizado desde el primer día por el BSE. Además cuenta con el adicional de Ingreso Seguro.*

*Es un adicional que te indemniza con una renta mensual en caso de imposibilidad de ejercer tu actividad remunerada ya sea por accidente o enfermedad.



EN BSE PODÉS CONFIAR TODA TU VIDA

Más información con tu asesor de confianza en
bse.com.uy o llamando al **1998**

OPCIÓN MÉDICA

Comunicación Digital



Llevá tu marca **al mundo virtual**
aumentá tu público y extendé tu alcance

Especialmente dirigida
a la promoción
del **sector médico**
y farmacéutico

www.opcionmedica.com.uy

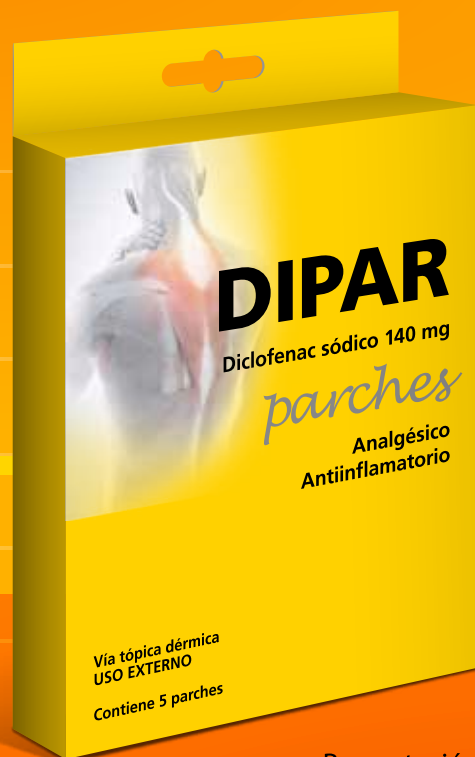
DIPAR

VÍA TÓPICA
DÉRMICA
USO EXTERNO

parches

ANALGÉSICO ANTIINFLAMATORIO

- ✓ ESGUINCES
- ✓ CONTRACTURAS
- ✓ CONTUSIONES
- ✓ LUMBALGIAS
- ✓ ARTROSIS
- ✓ TENDINITIS
- ✓ DESGARROS



Presentación:
Contiene 5 parches.



De izquierda a derecha: Dr. Juan José Areosa, Secretario General del Consejo Directivo CASMU - IAMPP, Susana Acosta, Presidenta del Rotary Club Colón, Dr. Raúl Rodríguez, Presidente del Consejo Directivo CASMU - IAMPP

Rotary Club rinde homenaje a CASMU

Por su destacada labor frente a la pandemia por el Covid-19, la institución saludó al cuerpo médico, técnico y personal.

El lunes 12 de abril, el Rotary Club Colón rindió homenaje a CASMU haciéndole entrega de una placa en reconocimiento y agradecimiento a la destacada labor de su cuerpo médico, técnico y personal, a un año de la llegada de la pandemia por el COVID-19 al país.

La placa fue entregada por la presidenta del Rotary Club Colón, Susana Acosta al presidente del Consejo Directivo de CASMU, Dr. Raúl German Rodríguez y al secretario general, Dr. Juan José Areosa.



Dirox[®]

Cada cápsula contiene 40 mg de UC-II[®]
aporta 10 mg de colágeno total

A partir de Junio

NUEVA CÁPSULA

SIN COLORANTE



Presentación:

Envases x 30 cápsulas.

El colágeno tipo II es componente proteico esencial del tejido conectivo y en especial de la matriz cartilaginosa de las articulaciones.

El tejido conectivo proporciona soporte y flexibilidad a las articulaciones, el colágeno tipo II es la proteína estructural responsable de su resistencia a la tracción y dureza.

La calidad y pureza del colágeno tipo II no desnaturalizado resultan esenciales para obtener los máximos beneficios, dado que la tolerancia oral, es mayor al administrarse en su conformación nativa.

SUGERENCIA DE USO: Adultos: consumir 1 cápsula (10 mg de colágeno total) al día con un vaso de agua, preferentemente antes del desayuno.



Volviendo al barrio...



Dra. Zully I. Olivera
Especialista en Medicina Familiar y
Comunitaria
Orientadora Familiar Sistémica
Medico de Zona
Equipo de Gestión Primer Nivel de
Atención
CASMU

La mayoría de los problemas de salud de las personas, se resuelven en lo que llamamos PRIMER NIVEL DE ATENCIÓN, es donde se realizan los cuidados preventivos y la asistencia primaria, pretendiendo evitar la descompensación de las enfermedades crónicas (primera causa de mortalidad) y promoviendo estilos de vida saludables.

El Sistema de Salud prioriza esta atención, ya que es el cimiento en el que se apoya toda la estructura sanitaria. La importancia de la proximidad y disponibilidad de estas prestaciones debe ser responsabilidad de todas las instituciones de salud y CASMU así lo ha entendido desde su creación.

El derecho a la salud que tenemos todos los ciudadanos, incluye un acceso fácil y oportuno a una atención integral de calidad. Por esta razón, la reorientación de los servicios debe estar centrada en las personas y sus familias en el momento del ciclo vital donde se encuentren, y en el contexto comunitario donde vivan.

Acompañar a los afilados, en las diferentes etapas de su vida, en los periodos o eventos de enfermedad y sobre todo cuando se percibe sano (momento oportuno para realizarse controles de salud), es el desafío y compromiso que tenemos en nuestra institución.

El CASMU tiene una larga historia en la descentralización de servicios de primer nivel: consultorios, policlínicas y centros médicos, que han facilitado la atención de sus afiliados en la zona donde viven o trabajan.

Muchos colegas, luego de terminar sus estudios de grado y comenzar su actividad profesional, instalaban consultorios en sus casas, donde atendían a sus vecinos en diferentes barrios. Otras veces eran varios médicos de diferentes especialidades que emprendían el desafío de asistir en comunidades donde había poca oferta de salud y muchos afiliados, instalando consultorios multidisciplinarios que son recordados como espacios irremplazables, cuyo compromiso con la zona y los vecinos no ha sido superada aun hoy con los grandes centros médicos. Si bien esta práctica cayó en desuso, dando paso a grandes centros médicos que



Corte de cinta por parte de la Dra. Andrea Zumar, Vicepresidenta del Consejo Directivo CASMU - IAMPP y Dr. Raúl Rodríguez, Presidente del Consejo Directivo CASMU - IAMPP

diversifican las prestaciones e incluyen servicios especializados, farmacia y laboratorio, reconocemos que existen barreras en el acceso, derivadas de la importante demanda de atención, quedando, en ocasiones, descubiertas las zonas periféricas, geográficamente más alejadas.

El vínculo con las organizaciones de la zona (escuelas, centros comunales, centros productivos, etc.), la proximidad con las familias y el conocimiento de la realidad sociodemográfica del territorio, son claves para tener una asistencia integral y de calidad. En este aspecto el desarrollo de CASMU SOCIAL contextualiza este compromiso, acercándose a los grupos más vulnerables de la comunidad, para sostener iniciativas que promuevan el desarrollo de las personas, familias u organizaciones.

La nueva descentralización de CASMU tiende a volver a instalar establecimientos para realizar prestaciones de primer nivel en el corazón de los barrios, donde las personas viven y realizan sus actividades cotidianas.

La figura de los Médicos de Familia que se desempeñan en CASMU son especialistas en el abordaje de las personas en sus

contextos socio-comunitarios. Con este propósito se referencian los afiliados (médico de Referencia) y familiares a un mismo médico permitiendo mejorar la adherencia a los tratamientos y la comprensión de problemas psico-afectivos, secundarios a situaciones de soledad, duelo, disfunción familiar y otras alteraciones de salud invisibles en la consulta episódica y parcial. La atención longitudinal a lo largo de la vida de las personas y durante el desarrollo de las familias, en sus periodos de crecimiento y crisis, construye herramientas que protegen la salud de sus individuos y promueven hábitos saludables. La tranquilidad acerca de la continuidad del proceso asistencial cuando un “paciente” requiere cuidados sanatoriales ya sea de urgencia o internación, es un desafío importante que nos proponemos en CASMU a través de la nueva Historia Clínica Electrónica y del enlace con los otros niveles de atención.

La Policlínica PUNTA de RIELES ubicada en camino Guerra 6760 bis a pasos de Cno. Maldonado, en el núcleo comercial del barrio, es otra propuesta de descentralización que lleva al barrio atención médica de calidad y ajustada a las necesidades de la gente.

Hace muchos años varios consultorios de médicos de CASMU estaban presentes en la zona, recordamos al Dr. Paolillo, la Dra. Vidal (aun en funcionamiento), entre otros.

Fueron varios los motivos por los que la zona había quedado sin servicios de Primer Nivel de Atención, en una región con gran número de afiliados que sentían como barrera la “pérdida” de tiempo e incomodidad en el traslado para concurrir, luego de sus horarios laborales, a un centro médico cercano.

Hace pocos días, tuvimos el placer de inaugurar este espacio pequeño, pero de gran valor, donde se ofrecen las especialidades básicas como medicina, ginecología y obstetricia, pediatría y procedimientos básicos de enfermería. Programamos para el segundo semestre de este año incorporar otras especialidades: cardiología, dermatología, psiquiatría... que son las de mayor demanda.

Si bien, en época de pandemia, es difícil evaluar resultados inmediatos, podemos adelantar la buena acogida que ha tenido este servicio y el excelente vínculo que el

equipo de atención primaria ha tenido con los vecinos.

Las instituciones de salud durante este último año han volcado la mayor parte de los recursos humanos y materiales al combate del COVID-19, enfrentando de esta forma la dificultad de brindar acceso, cobertura y respuesta oportuna a las necesidades de la población en el primer nivel de atención. Sin embargo, CASMU ha hecho un gran esfuerzo en mantener la adecuada atención a sus afiliados en consultorio, priorizando la asistencia telefónica o telemedicina, así como la atención domiciliaria.

Intentamos de esta forma, asegurar el mejor nivel de resolución y la coordinación oportuna con los dispositivos de seguimiento y atención de urgencia para mantener una asistencia integral y de calidad, como lo propone su plan estratégico y en armonía con el sistema nacional integrado de salud.

Una referente contemporánea, la médica pediatra: Bárbara Starfield (1932-2011) profesional de prestigio mundial en el ámbito de la atención primaria, apoya la moción de acercar la salud a las personas teniendo en cuenta sus necesidades y no a las enfermedades, individualizando los problemas de salud y manteniendo la calidad de las prestaciones; el mejor escenario para ello son las policlínicas barriales donde es posible conocer todas las dimensiones de la persona.

El trabajo en red y el enfoque comunitario para la promoción de la salud nos permite planificar en el territorio intervenciones y proyectos, involucrando al Equipo de Salud con diversos entornos barriales. Es así como realizaremos enfoques intersectoriales e interinstitucionales con centros de enseñanza de primera infancia, escolares, grupos de vecinos organizados, organismos del Estado, instalaciones de la IM y Municipio.

Confiamos en que la salud es un pilar fundamental en el desarrollo de las comunidades y que debemos integrar actividades de prevención de enfermedades y promoción de salud a las tareas asistenciales cotidianas. Teniendo en cuenta la identidad barrial, el respeto por su historia y tratando de reconocer sus líderes y sus saberes.

Desde CASMU y para sus afiliados presentes en esta nueva etapa.

SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



**Consultá por Nuestros Planes a Medida
y comenzá a vivir con el respaldo del Primer
Servicio de Compañía.**

MONTEVIDEO:

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

MONTEVIDEO:

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

CANELONES:

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

CARMELO:

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

CIUDAD DE LA COSTA:

Av. Giannattasio Km 21.400,
Local 3 / Tel.: 2683 2826

COLONIA:

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

DURAZNO:

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

LAS PIEDRAS:

Av. de las Instrucciones del Año XIII 629 /
Tel.: 2365 7599

MALDONADO:

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

MERCEDES:

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

MINAS:

Domingo Pérez 519
Tel.: 4443 7169

PANDO:

Av. Artigas 1198
Tel.: 2292 4584

SAN JOSÉ:

Peatonal Asamblea 649
Tel.: 4342 2350

0800 4584 | **secom.com.uy**



Vacunación sin dolor en menores de 15 años

En CASMU la vacunación se transforma en un acto más humanizado. Centrar la atención hacia estímulos distintos en el acto vacunal, puede afectar el procesamiento y la percepción del dolor.



Dra. Stella Gutiérrez
Jefa del Servicio de Pediatría



Dra. Elizabeth Assandri
Pediatra de policlínica.
Supervisora de piso.



Dra. Patricia de los Santos
Residente de pediatría.



Lic. Virginia Sotelo
Dpto. de Vacunaciones

La vacunación es la medida de salud pública que más vidas salva luego del uso del agua potable y del saneamiento. Uruguay tiene una larga tradición en esto y el Programa Nacional de Vacunaciones de acceso universal y gratuito, incluye vacunas para prevenir 18 enfermedades infecciosas. Durante los primeros 15 años de vida las personas deben asistir a vacunarse un mínimo de ocho veces a distintas edades, esto hace que la administración de vacunas inyectables sea el procedimiento doloroso más frecuente que se realiza sistemáticamente a los niños. Además del dolor leve, estos procedimientos generan estrés.

No atender ese dolor producto de las inyecciones puede tener consecuencias inmediatas como sufrimiento innecesario, mientras que a largo plazo puede surgir el temor a las agujas y miedo al personal sanitario. Diversos estudios han comprobado que el dolor al momento de la vacunación genera además ansiedad en los cuidadores de los niños. Todo esto puede producir rechazo por parte de los padres o de los niños a recibir inmunizaciones.

Antiguamente los temas relacionados con el dolor en niños no eran vistos como un problema de salud sanitaria, posiblemente por conceptos erróneos sobre la percepción del dolor a edades tempranas y por el desconocimiento de medidas sedoanalgésicas y anestésicas. Actualmente, numerosas investigaciones sustentan con firmeza que ya desde el nacimiento, e incluso antes, los niños tienen la capacidad anatómica y funcional de percibir el dolor.

En los últimos años se han descrito y estudiado diferentes intervenciones sedoanalgésicas farmacológicas y no farmacológicas orientadas a disminuir el estrés y dolor causado por la vacunación en niños, las cuáles han mostrado ser eficaces, económicas y bien toleradas.

CASMU se encuentra trabajando activamente para la aplicación de estos procedimientos en el momento de la vacunación de niños y adolescentes.

El proyecto “Vacunación sin dolor” consiste en la aplicación sistemática de técnicas de eficacia comprobada, destinadas a minimizar el dolor y el estrés que la vacu-

CASMU implementará el proyecto “Vacunación sin dolor” que pondrá en práctica técnicas destinadas a minimizar el dolor y el estrés que la vacunación genera en el niño y en su entorno familiar. El proyecto se desarrollará en primera instancia en el vacunatorio del segundo piso de la sede de Arenal Grande y Colonia.

nación genera en el niño y en su entorno familiar, permitiendo que el momento de la vacunación sea lo menos estresante y doloroso posible. Este proyecto se desarrollará a partir del mes de mayo de 2021, en una primera instancia en el vacunatorio ubicado en el segundo piso de la sede de Arenal Grande y Colonia.

Medidas para disminuir dolor y estrés

Las medidas que se emplearán para disminuir el dolor y el estrés en el acto de vacunación son las siguientes:

Ambiente, lugar físico y posición: se busca que el ambiente y lugar físico de vacunación resulte amigable al niño y adolescente. También la posición en la que se lleva a cabo la vacunación es importante. Se sabe que ubicar al niño acostado sobre la camilla puede generarle sensación de desamparo y vulnerabilidad, por lo que en recién nacidos y lactantes se sugiere mantener al niño en brazos de sus padres, y de ser posible contacto piel con piel. En otras edades se sugiere respetar la posición que prefiera el niño y su cuidador, enseñando a los padres y/o cuidadores formas ya estandarizadas de contener a los niños sentados, por ejemplo “a upa”.

Tetanalgesia: sin lugar a duda esta es una de las medidas más efectivas para generar sedación y analgesia en lactantes en el momento de la vacunación. Consiste en aportar leche materna mediante el amamantamiento con el fin de obtener efecto sedoanalgésico.

Esta es la intervención no farmacológica recomendada por la Organización Mundial de la Salud para la vacunación. Innumerables estudios han comprobado su utilidad en la reducción del dolor generado por diferentes procedimientos





invasivos, como es la vacunación. Es el método que engloba más intervenciones analgésicas no farmacológicas al mismo tiempo (presencia de los padres, contacto piel a piel, contención, succión, administración de sustancias dulces, distracción, entre otras).

El sabor dulce de la leche materna estimula la liberación de opioides endógenos y la oxitocina y melatonina que tienen efecto antiestrés. Es importante destacar que hasta el momento no se han notificado efectos adversos como consecuencia de esta práctica.

La técnica adecuada para obtener el efecto deseado es amamantar por tres a cinco minutos. El vacunador administra la vacuna cuando el lactante se encuentra con buen enganche y amamantando efectivamente. Se aconseja mantener la lactada unos minutos más después de la vacunación.

En caso de que la tetanalgesia no sea posible, o la madre no quiera aplicar esa técnica,

En los primeros 15 años de vida las personas deben asistir a vacunarse un mínimo de ocho veces a distintas edades

ca, en niños de hasta 18 meses la succión de líquidos dulces, o solo la succión (por ejemplo el chupete) ofrecida desde uno a dos minutos previos a la inyección también presenta una función sedoanalgésica.

Técnicas de distracción: estas técnicas juegan también un rol muy importante en la sedoanalgesia no farmacológica en el momento de la vacunación. Es importante a todas las edades, pero más aún en edades en que no se aplica la tetanalgesia ni la succión. Centrar la atención hacia estímulos distintos a la vacunación puede afectar el procesamiento y percepción del dolor. Entre ellas incluimos la distracción con distintos juguetes acordes a la edad del niño (sonajeros, móviles, libros de cuentos, pantallas, música, entre otras).

Anestésicos tópicos: se plantea su uso en los sitios de punción y en los niños de un año o mayores. La utilización de un anestésico tópico suele ser muy eficaz. La prescripción la realizará el pediatra tratante. Quien acompañe al niño a vacunarse debe llevar la crema anestésica, informárselo al vacunador y es éste quien la colocará. Es importante que quienes opten por su uso tengan en cuenta que desde que el vacunador coloca la crema anestésica, hasta que se logra el efecto deseado, debe pasar un mínimo de 30 a 40 minutos.

Mediante la aplicación de este conjunto de medidas se busca que la vacunación en CASMU sea un acto más humanizado, que mejore la calidad de atención de nuestros niños.

Bibliografía

- World Health Organization. Reducing pain at the time of vaccination: WHO position paper – September 2015. Meeting of the Strategic Advisory Group of Experts on immunization. Weekly epidemiological record. No. 39, 2015, 90, 505–516
- Asociación Española de Pediatría. Alivio del dolor y el estrés al vacunar. Síntesis de la evidencia. Recomendaciones del Comité Asesor de vacunas AEP. Rev Pediatr. Aten Primaria 2015
- Anales de pediatría. Evaluación del dolor en niños de 2, 4 y 6 meses tras la aplicación de analgesia no farmacológica durante la vacunación. 2018
- American Academy of Pediatrics and American Pain Society. The assessment and management of acute pain in infants, children, and adolescents. Pediatrics 2001;108:793-7
- Guía de Sedoanalgesia para procedimientos de urgencia en niños fuera de block quirúrgico. Ministerio de Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad de la República. Uruguay. 2021
- Pillai RR, Racine NM, Gennis HG, Turcotte K, Uman LS, Horton RE, et al. Non-pharmacological management of infant and young child procedural pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 12. Art. No.: CD006275.
- Dilli D, Göker K, Dallar Y. Interventions to reduce pain during vaccination in infancy. J Pediatr 2009;154:385-90.
- Abdel-Razek A, Az-El-Deln N. Effect of breast-feeding on pain relief during Infant Immunization injections. Int J Nurs Pract 2009;15:99-104.
- Harrison D, Elia S, Royle J, Manias E. Pain management strategies used during early childhood immunization in Victoria. J Paediatr Child Health 2013;49:313-8.

A partir de Mayo
Disponible en Vademécum Casmu
bajo la modalidad de ticket diferencial

Neurovite®

trans-Resveratrol 150 mg + Vit. B2 (riboflavina) 1.2 mg + Vit. B3 (niacina) 15 mg



 **Neurovite® contiene**
Trans-resveratrol extraído de
fuentes naturales (no sintético)

 **Las vitaminas B3 y B2 contribuyen**
a la protección de las neuronas y
al correcto funcionamiento del
sistema nervioso

Envase conteniendo
30 comprimidos

1
Comprimido al día
con las comidas

**Neurovite® favorece el correcto funcionamiento
del sistema nervioso central**

POSOLÓGIA

Adultos: 1 comprimidos por día (150 mg) administrar junto con las principales comidas.



La importancia de **vacunarse**

El servicio de vacunaciones de CASMU-IAMPP se encuentra actualmente ubicado en el ex sanatorio 1 del barrio Cordón, en Arenal Grande 1549, esquina Colonia.



Dra. Verónica Petrella
Licenciada en Enfermería
Jefa del Departamento de
Enfermería



Lic. Fabiana Salle
Licenciada en Enfermería
Jefa de at. Descentralizada (I)



Lic. Virginia Sotelo
Licenciada en Enfermería -
Servicio de vacunaciones de
CASMU

Las vacunaciones constituyen una de las intervenciones de salud pública más eficientes. Previenen más de 2,5 millones de muertes por año en el mundo y son un pilar fundamental en el enfoque de la prevención primaria de las enfermedades.

En el año 1982, a partir de la ley 15.272, se normalizó el uso de las vacunas dentro del Programa Nacional de Vacunaciones.

Las vacunas del Plan Nacional de Vacunación son gratuitas y universales, están disponibles para toda la población, tanto en puestos de vacunación pública como privados, y cuentan con un registro informatizado.

Incluyen, además, vacunaciones a grupos especiales, por ejemplo, viajeros, embarazadas, adultos mayores y grupos de riesgo.

En marzo del 2021 se vacunaron en total 1.980 personas y se administraron un total de 2.298 dosis de vacunas en general, en su mayoría dosis de pentavalente (420) y de antitetánica (574).

Cuando hablamos de vacunas nos referimos a un producto biológico destinado a generar inmunidad contra una enfermedad, que estimula en nuestro sistema inmune la producción de anticuerpos.

Vacunación del esquema nacional

El vacunatorio de CASMU, además de contar con las vacunas del esquema nacional, forma parte del vacunatorio del viajero, pues brinda además la vacuna de fiebre amarilla, luego de realizado el trámite correspondiente con el Ministerio de Salud Pública.

Conjuntamente con la jefa del servicio de Pediatría, Dra. Stella Gutiérrez y la supervisora del sector de Internación Pediátrico y pediatra de Policlínica, Dra. Elizabeth Assandri, se están implementando protocolos de vacunación sin dolor, proponiendo a los padres la tetanalgesia (recibir las vacunas mientras el lactante toma pecho). Asimismo, se está trabajando para la implementación del parche de Xiloplus como analgésico local para el sitio de punción, si así los padres lo prefieren. Estas técnicas tienden a humanizar la vacunación.



Vacunación de COVID-19

Como ya es sabido, la pandemia por SARS-CoV-2, Covid-19, por su rápida propagación a nivel mundial, ha generado que los científicos de todo el mundo, una vez conocida la secuencia genética del coronavirus, iniciaran el desarrollo de vacunas en tiempo récord, demostrando seguridad y eficacia, y siendo autorizadas por los ministerios de salud a nivel mundial.

Por la situación actual de Uruguay, con el aumento sostenido de los casos y la transmisión comunitaria del virus, la campaña de vacunación Covid-19 se ha transformado en una emergencia en salud pública.

Mucho se ha hablado acerca de estas vacunas, así que realizaremos un breve resumen de las que se están utilizando actualmente en Uruguay:



Equipo de vacunaciones COVID-19

-Pfizer / BionTech: es elaborada con nanopartículas de ARN que tienen información para producir la proteína S del SAR-CoV-2 para estimular a nuestro sistema inmune. Se conservan congeladas a una temperatura de -70°C y una vez descongeladas duran cinco días en temperaturas de entre 2°C a 8°C, como el resto de las vacunas. Se administran dos dosis de 0,3 ml intramuscular en el brazo a nivel del musculo deltoides, separadas por 21 días como mínimo.

-Sinovac / Coronavac: es una vacuna a virus inactivado, el sistema inmune genera anticuerpos contra la región de unión de la proteína S del virus. Se almacena a temperaturas de 2°C a 8°C como el resto de las vacunas. Se administran dos dosis de 0,5 ml intramuscular en el brazo a nivel del musculo deltoides y separadas como mínimo 28 días.

En ambos casos se está estudiando la necesidad de revacunación y la vacunación en niños y niñas, así como adolescentes.

La campaña de vacunación Covid-19 se lleva a cabo en planta baja del ex sanatorio 1 del barrio Cordón, de lunes a viernes de 07:30 a 18.30 horas. Actualmente se aplica la vacuna Coronavac, pero también la vacuna Pfizer/BionTech según la agenda que asigna el Ministerio de Salud Pública. La implementación de la agenda electrónica ha sido el facilitador para trabajar de forma ordenada, evitando aglomeraciones.

El personal de portería recibe y controla la temperatura de las personas que concurren a vacunarse y proporciona alcohol

en gel. Luego se los invita a pasar a sala de espera, para ser llamados por personal administrativo que corrobora datos, registra el acto vacunal y controla los acuerdos de vacunación. A continuación, son dirigidos a los boxes donde reciben su dosis de vacuna Covid-19 y se explican los cuidados posvacuna. Finalmente pasan a la sala de espera posvacunación, donde cumplen 15 minutos de observación (30 minutos en el caso de personas alérgicas) y luego se retiran. El proceso es ágil y no demora más de 25 minutos en total.

Muchas personas se preguntan por qué deben quedarse 15 minutos en la sala de espera posvacunación. Ese tiempo permite detectar cualquier síntoma sospechoso de un efecto adverso para hacer la notificación correspondiente al Ministerio de Salud Pública.

Puede existir luego de la vacunación, y hasta dos días posvacunación, dolor de cabeza, escalofríos, cansancio, así como hinchazón o enrojecimiento en el sitio de punción. Ante cualquier evento de mayor gravedad CASMU cuenta con médicos y el equipamiento necesario para la atención oportuna.

CASMU comenzó la campaña de vacunación Covid-19 el 1° de marzo y a la fecha lleva 10.867 dosis de Sinovac y 672 dosis de Pfizer administradas, con solo un efecto adverso constatado en forma inmediata, que revirtió en pocas horas, y solo implicó una reacción local en el sitio de punción.

Cómo se vive la campaña desde adentro

El equipo de vacunaciones Covid-19 de CASMU recibe con alegría y entusiasmo a todos, pues se considera fundamental la empatía, la simpatía y transmitir confianza y seguridad a quienes visitan el vacunatorio. Es importante tener una palabra de aliento y evacuar las dudas de la forma más clara posible. Muchos son los agradecimientos que el centro recibe por su labor. Se ha asistido a usuarios emocionados hasta las lágrimas, que llenan de orgullo por su compromiso con la vacunación y con la sociedad. Son diarias las demostraciones de apoyo y sin lugar a duda, un incentivo para dar lo mejor siempre.



Equipo de enfermería recién vacunado

Reflexión

Es importante recordar que incluso estando vacunados no se deben abandonar los cuidados, aplicando las medidas de protección como el uso de tapabocas, lavado de manos, utilización de alcohol gel, distanciamiento social, no compartir vasos ni mate y evitar aglomeraciones.

Preocupan los números de casos diarios reportados por el SINAIE, por lo cual CASMU exhorta a la población a mantener las medidas de protección para cuidarnos entre todos y salir adelante, por quienes hoy están dando batalla contra esta enfermedad, por los que hoy están cuidando, acompañando, cumpliendo con las medidas, y en memoria de aquellos que perdieron la batalla, y por respeto a sus familias. ¡Cuidate!

Bibliografía

-Vacunas contra la Srs-CoV-2- COVID-19 aportes para las consideraciones de su uso en Uruguay. MSP, Udelar, GACH. Marzo 2021

1 En planta baja del exsanatorio 1 del barrio Cordón (Arenal Grande 1549) se encuentra el área de vacunación Covid-19. Accediendo por ascensor al segundo piso se llega al vacunatorio del esquema de vacunas anual de niños y niñas, adolescentes y adultos.

2. CASMU cuenta con puestos de vacunación en:

- Centro Médico Agraciada: lunes a viernes de 08:30 a 11:30 y 13:00 a 16:00 horas.
- Puesto secundario en Centro Médico Solymar: martes y miércoles de 13:30 a 16:30 horas.
- Puesto secundario en Centro Médico Paso de la Arena: miércoles de 13:30 a 16:30 horas.
- Puesto secundario en Centro Médico Cerro: jueves de 13:30 a 16:30 horas.
- Puesto secundario en Centro Médico Costa Urbana: viernes de 13:30 a 16:30 horas.
- Centro Médico Piedras Blancas: viernes de 13:30 a 16:30 horas.



Un lugar dónde
la vejez se vive *feliz*

Residencial permanente y/o transitorio
Recuperación post-operatoria
Lagomar · a pasos del Costa Urbana Shopping

Dra. Alfa Falero · Directora

📍 El bosque Manzana 2 Solar 9, entre Buenos Aires y Libertad
📞 094 741 771 · 2681 1320 ✉️ bosquesereno2018@gmail.com 🌐 /Residencial Bosque Sereno



PRÓXIMAMENTE

MERIS
GROUP

TU SALUD A OTRO NIVEL







CASMU expande su capacidad de CTI e incorpora camas Centuris Pro de Hillrom

La institución recibió 100 nuevas camas de última generación que se destinarán a la atención de pacientes con COVID-19.

En el marco de la emergencia sanitaria que enfrenta el país por la pandemia del coronavirus (COVID-19), CASMU anunció la expansión de su capacidad de camas en sus salas de cuidados intensivos.

La mutualista informó que, tras una evaluación de su Comité de Crisis, se decidió que las 43 camas disponibles en el CTI se destinarán a la atención de pacientes con COVID-19. Además, se abrieron 20 nuevas camas para atender otro tipo de patologías, lo que amplió la capacidad total a 63 camas.

Paralelamente se gestionó el inmediato ingreso al país de 100 camas hospitalarias de CTI. Centuris Pro de Hillrom de origen francés, con innovación de concepto y diseño, que permitirán aumentar la atención de pacientes críticos. Estos insumos aportan gran confort para el paciente y alto grado de seguridad y facilidad de uso, tanto para el usuario como para el equipo de salud.

Cuentan con un sistema eléctrico de cuatro motores con todos sus movimientos de accionamiento eléctrico, con sistema de auto-stop y de batería de respaldo para todos los movimientos en caso de falla de energía de la red eléctrica.

Las primeras 20 camas se instalarán en los próximos días en los CTI del Sanatorio 2, mientras que el resto se dividirán entre el Sanatorio 3, donde se cambiará

Con la incorporación de 20 nuevas camas, CASMU contará con un total de 63 para el CTI. Las 43 camas disponibles hasta el momento serán destinadas a la atención de pacientes con COVID-19, en tanto que las nuevas se emplearán para otras patologías.

el 100% de las camas disponibles, y los pisos 4 y 5 del Complejo Asistencial.

A estas novedades se suma la colaboración constante de médicos de otras especialidades, quienes están apoyando a los equipos de medicina intensiva.

“Desde el día uno asumimos en CASMU nuestra responsabilidad y compromiso de velar por el bienestar de los socios y de la sociedad en su conjunto, implementando acciones para combatir la pandemia. En ese sentido, continuaremos destinando todos los recursos económicos y humanos que resulten necesarios para responder a esta delicada situación”, señaló el presidente de CASMU, Dr. Raúl Rodríguez.

P

WWW.PRESENZAUY.COM

TERAPIA A #TUFORMA



UN ECOSISTEMA DONDE

PSICÓLOGOS Y CONSULTANTES SE UNEN

ACCESIBLE

FÁCIL

TRASCENDENTAL



Síndrome POST- COVID-19

El avance del coronavirus lleva a tomar medidas preventivas y de responsabilidad social dentro de las comunidades en las que convivimos. Conozcamos en esta oportunidad sobre la persistencia de síntomas más allá de la fase aguda de la infección.



Dr. Ernesto Cairolí

Unidad POST-COVID-19. - Unidad de Enfermedades Autoinmunes.
Unidad de Uveítis. - Centro Asistencial del Sindicato Médico del Uruguay - CASMU.
Doctor en Medicina, especialista en Medicina Interna. - Magister (MSc), doctorado (PhD)
en Ciencias Biomédicas (PROINBIO – Universidad de la República).
Investigador asociado del Laboratorio de inmunorregulación e inflamación en Institut
Pasteur de Montevideo, Uruguay. - Investigador nivel I del Sistema Nacional de
Investigadores (SNI – ANII).

La infección por el virus del síndrome respiratorio agudo severo producido por el coronavirus-2 (SARS-CoV-2) agente de la infección conocida como COVID-19 (del inglés Corona Virus Disease-19), es el responsable de la pandemia, que desde marzo de 2020 afecta a la población uruguaya.

El trabajo de investigación en biomedicina se dirigió y se dirige a encontrar cómo controlar la infección, así como a prevenir las formas graves de COVID-19. A la fecha no existe un tratamiento eficaz que pueda controlarla. Por otro lado, la vacunación contra COVID-19 está logrando muy buenos resultados, con gran disminución de formas graves y mortales de la infección. Todo lo que se aplica en la clínica surge del conocimiento e investigación reciente, a través del método científico se trasladan los nuevos aportes para lograr impacto directo en el control de la pandemia, evitar muertes y formas graves que puedan llevar al desarrollo de secuelas, con el consecuente impacto en la calidad de vida de las personas infectadas.

Muchos de los aspectos descritos en este trabajo están en permanente cambio, sin ir más lejos, el nombre de la afección que centra este artículo.

¿Qué es el síndrome POST-COVID-19?

La COVID-19, puede tener un curso asintomático, en el cual el paciente no refiere ningún malestar y se realiza el estudio diagnóstico por haber sido contacto, para ingresar a un área específica o previo a una cirugía, por citar ejemplos. También puede cursar con síntomas, manifestaciones clínicas variables en cantidad e intensidad, que llevarán al desarrollo de una enfermedad leve, moderada o severa, basado esto (en general) en el tipo de daño a nivel pulmonar, acorde a la gravedad de la neumonía COVID-19 que presente.

La duración de los síntomas o complicaciones de la fase aguda de la COVID queda comprendida en las primeras cuatro semanas desde el inicio de los síntomas. La persistencia de síntomas entre la semana cuatro y doce se denomina COVID-19 subaguda o en curso (en inglés ongoing-COVID-19) y la presencia de

El síndrome POST-COVID-19 es la presencia de manifestaciones clínicas aparecidas durante o después de la infección COVID-19 que persisten más allá de 12 semanas de iniciada la infección y no pueden ser explicadas por un diagnóstico alternativo.

síntomas más allá de las doce semanas de comenzada la infección, se denomina post-COVID, COVID-persistente (o en inglés long-COVID).

Por tanto, el síndrome POST-COVID-19 se trata de la presencia de manifestaciones clínicas aparecidas durante o después de la infección COVID-19, que persisten más allá de doce semanas de iniciada la infección y no pueden ser explicadas por un diagnóstico alternativo.

Cabe notar que, en infecciones respiratorias como la neumonía comunitaria, la persistencia de síntomas como tos, expectoración, falta de aire o dificultad en volver a la condición física previa, pueden persistir de cuatro a ocho semanas de iniciada la infección pulmonar, dependiendo de la gravedad y extensión de la infección, así como de la condición general de la persona que la padece. La COVID-19 no escapa a esta regla, pudiendo persistir algunos de sus síntomas de tres a seis meses y en ocasiones doce meses o más.

Las manifestaciones clínicas más frecuentes que persisten luego de doce semanas de iniciada la infección son: 1) fatiga – cansancio, 2) cefalea – dolor de cabeza, 3) falta de aire, 4) tos, 5) opresión - dolor torácico, 6) ansiedad, 7) dolor articular o muscular, 8) diarrea, entre otros síntomas como se detallan a continuación.

¿Cuántas personas con COVID-19 desarrollarán el síndrome POST-COVID-19 y por qué se produce?

Una vez superadas las cuatro semanas de la infección aguda de COVID-19, un porcentaje importante de pacientes persistirán con síntomas. La cantidad de personas afectadas varía según el estudio clínico considerado, ya que algunos investigadores consideraron tiempos de seis, ocho o doce semanas para contabilizar los diferentes síntomas. Por otra parte, los estudios iniciales en POST-COVID-19 incluían menor cantidad de manifestaciones.

El porcentaje de pacientes con COVID-19 que evolucionará a un síndrome POST-COVID, se acepta que es del 10% a 20%, pudiendo decir que al menos uno de cada cinco infectados evolucionara a un síndro-

me POST-COVID-19. Existen series publicadas por diferentes centros hospitalarios de referencia que indican porcentajes mayores de evolución al síndrome POST-COVID-19, que varía entre el 50% a 75% de los casos.

Es importante tener presente que en la etapa inicial de la infección COVID-19, el virus desencadena (entre el sexto y octavo día) una respuesta inflamatoria de gran magnitud, variable de paciente a paciente, que consiste en la liberación de grandes cantidades de factores y moléculas generadoras de inflamación (citoquinas), conocida como “tormenta de citoquinas” (dado lo intenso y descoordinado de su liberación). La inflamación presente a nivel de todo el cuerpo (inflamación sistémica), tiene principal impacto a nivel de pulmones, corazón, cerebro y paredes de vasos sanguíneos, generando dificultad para respirar, palpitaciones, confusión mental y formación de coágulos a nivel de arterias pulmonares, coronarias y cerebrales (lo que explica en agudo complicaciones como infarto de pulmón, corazón o cerebro).

La causa o el origen del síndrome POST-COVID-19 aún no se conoce. Existen varias propuestas (hipótesis) para explicarlo, la más aceptada es la persistencia de baja intensidad de la respuesta inflamatoria sistémica activada por semanas o meses. No obstante, ésta es una de las posibles explicaciones, por lo que futuros estudios son necesarios para confirmarlo o descartarlo.

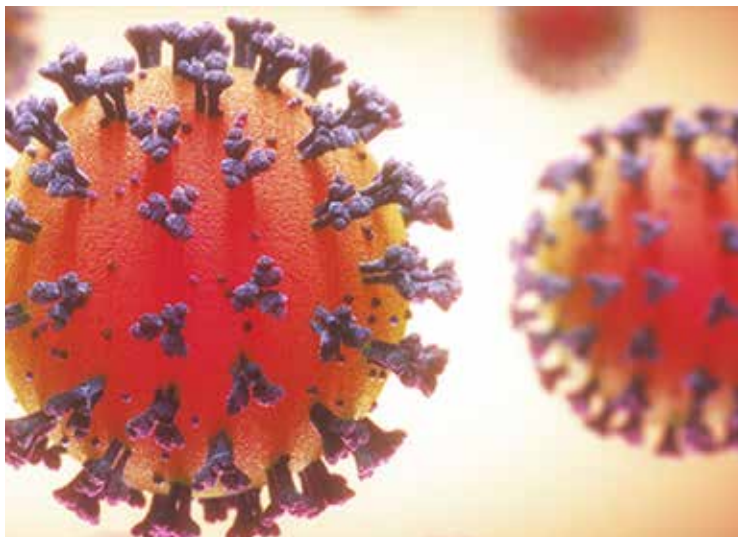
El 10% a 20% de los infectados COVID-19 (uno de cada cinco) evolucionará a un síndrome POST-COVID-19.

¿Cuáles son las manifestaciones clínicas del síndrome POST-COVID-19?

Es importante tener en cuenta que no todos los síntomas presentes luego de haber padecido la COVID-19 son parte del síndrome POST-COVID. Las dos situaciones más importantes que generan superposición o solapamiento de cuadros clínicos son: a) pacientes con síntomas previos al COVID-19 relacionados con una enfermedad previa, respiratoria, cardíaca, articular, muscular etc. En estos casos, el padecimiento de la COVID-19 puede exacerbar muchos de esos síntomas o sumar daño al ya existente previamente; b) la otra situación a destacar, son aquellos pacientes que por la gravedad de la COVID-19 fueron internados en unidades de cuidados intensivos y que luego de cursar una estadía prolongada, en algunos casos desarrollan el denominado síndrome post-unidad de cuidados intensivos.

Se han descrito más de 50 síntomas presentes en pacientes diagnosticados con síndrome POST-COVID-19. Analizando sector por sector, en una descripción no exhaustiva encontramos:

- Manifestaciones generales: fatiga – cansancio, sensación febril – fiebre, dolores generalizados.
- Manifestaciones respiratorias: falta de aire, tos seca, baja resistencia o intolerancia al ejercicio (o excesiva de saturación, con disminución marcada en los valores de la oximetría de pulso luego de hacer actividad física).
- Manifestaciones cardiovasculares: opresión del tórax, dolor torácico, palpitaciones, taquicardia (pulso muy rápido) frente a cambios posturales.
- Manifestaciones hematológicas: complicaciones con trombosis (formación de coágulos) a nivel de venas o arterias.
- Manifestaciones neurológicas (neurológicas): dolor de cabeza, mareos, alteraciones cognitivas tales como pérdida de memoria, falta de concentración - alteración de la atención, percepción referida como “niebla mental” (del inglés “brain fog”), confusión mental (ésta última principalmente en ancianos).



PROMOCIÓN

EN OJO SECO

EN IRRITACIÓN OCULAR

NICOTEARS®

GOTAS x 20 ml.

MÁS DÍAS DE TRATAMIENTO
POR MENOR PRECIO



ÚNICO

PROMEGA®

Omega-3 Chía + Omega-3 Marino

LO MEJOR DEL MUNDO MARINO
Y VEGETAL EN UNA SOLA CÁPSULA

Corazón saludable



30 CAPS.
\$458



ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES	ORIGEN VEGETAL CHÍA	ORIGEN MARINO PESCADO	PROMEGA®
OMEGA 3	✓	✓	✓
OMEGA 6	✓	x	✓
EPA	x	✓	✓
DHA	x	✓	✓
ALA	✓	x	✓
OLOR Y SABOR	NEUTRO	MODERADO	NEUTRO

- MEJORA SÍNDROME DE OJO SECO
- ACCIÓN ANTINFLAMATORIA
- MEJORA LA CALIDAD DE LAS LÁGRIMAS
- PROTECCIÓN OSTEOARTICULAR
- PROTECCIÓN CARDIOVASCULAR



consultas@servimed.com.uy

Servi medic

servimed.com

- Manifestaciones psiquiátricas - psicológicas: ansiedad, depresión, trastornos del sueño, alteraciones mentales como trastorno por estrés postraumático.
- Manifestaciones articulares y musculares: dolor articular, rigidez articular, dolor muscular espontáneo y a la palpación, debilidad generalizada.
- Manifestaciones gastro-intestinales: dolor abdominal, náuseas, diarrea, pérdida de apetito.
- Manifestaciones en ojos, oídos, nariz y garganta: pérdida o alteración del olfato y del gusto, dolor de oídos, dolor de garganta, zumbido persistente, conjuntivitis, uveítis.
- Manifestaciones dermatológicas: caída de pelo, brote cutáneo, sudoración.
- Manifestaciones renales: deterioro de la función renal especialmente en pacientes con daño previo.

¿Quiénes tienen riesgo de padecer un síndrome POST-COVID-19?

La gran mayoría de pacientes que sufren la COVID-19 evolucionan a la recuperación completa.

Algunos síntomas se resuelven antes que otros, por ejemplo, la pérdida del gusto o el olfato se resuelve en dos a cuatro semanas, mientras que la fatiga, opresión torácica, falta de aire y alteraciones cognitivas y del ánimo, pueden requerir de dos a seis meses (y en ocasiones más tiempo).

El síndrome POST-COVID-19 puede aparecer en cualquier paciente que haya cursado la infección, sin importar cuál fue la gravedad. Se han observado casos de síndrome POST-COVID-19 en pacientes con infección leve (sin internación) y pacientes con COVID-19 asintomático. No obstante, tienen más riesgo de evolucionar a un síndrome POST-COVID-19 aquellos pacientes con: a) edad mayor a 50 años, b) mujeres, c) presencia de comorbilidad (enfermedades previas asociadas) y d) pacientes que requirieron internación hospitalaria.

Un estudio reciente mostró que aquellos pacientes que en los primeros siete días

de la infección padecieron de fatiga, cefalea, falta de aire, disfonía-afonía o dolor muscular (las cinco manifestaciones a lo largo de la primera semana), tuvieron un riesgo (una probabilidad) 3,5 veces mayor de desarrollar un síndrome POST-COVID-19, comparado con aquellos que no los presentaron.

¿Puedo contagiar a otra persona si tengo síndrome POST-COVID-19?

Los pacientes con síndrome POST-COVID no pueden contagiar la COVID-19. La fase de contagio es solo en la fase aguda y se produce en las 48 a 72 horas antes del inicio de los síntomas y se mantiene durante los siguientes ocho a diez días de iniciadas las manifestaciones clínicas, que están relacionadas con la inflamación sistémica o con la persistencia de secuelas producidas por la enfermedad o las complicaciones asociadas.

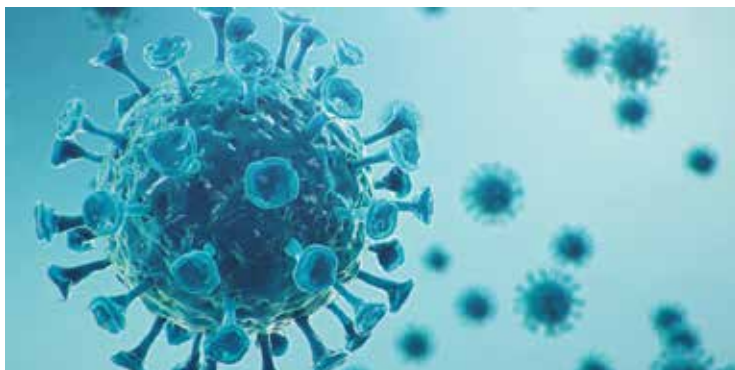
Las manifestaciones del síndrome POST-COVID-19 no tienen implícito ni la replicación viral ni el contagio. Es importante tener esto presente para evitar la estigmatización del paciente POST-COVID-19 y favorecer la empatía y apoyo a la persona que atraviesa esta difícil etapa.

¿Cuál es el tratamiento del síndrome POST-COVID-19?

De momento no existe un tratamiento específico para el síndrome POST-COVID-19. Así como no se conoce la causa que lo provoca, tampoco se conoce su tratamiento.

El tratamiento para aplicar estará dirigido a aliviar los síntomas, ya sea orientando el

Las manifestaciones clínicas más frecuentes son: fatiga – cansancio, cefalea – dolor de cabeza, falta de aire, tos, opresión – dolor torácico, ansiedad, dolor articular o muscular y diarrea.



TERMINALES DE AUTOGESTIÓN



ACTIVAS EN POLICLÍNICO
Y CENTROS MÉDICOS DE TODO EL PAÍS

Estimados Afiliados

En las **Terminales de Autogestión** pueden realizar las siguientes operaciones:

- ❖ Pago de todas sus prestaciones CASMU mediante medios electrónicos: OCA, VISA y MasterCard.
- ❖ Anuncio a Consultas Médicas.
- ❖ Solicitud de PIN / Cambio de PIN
- ❖ Consulta de Regalías
- ❖ Agenda y Cancelación de Citas Médicas
- ❖ Línea de atención Terminales de Autogestión vía WhatsApp  091 066 797

**RECUERDE ABONAR SU CONSULTA PREVIAMENTE A
ANUNCIARSE SI LA ORDEN TIENE COSTO**





tipo de actividad física a realizar (de forma progresiva, cuándo y cómo), así como sugiriendo hábitos de vida saludable, hidratación y nutrición óptimas, además de utilizar fármacos para el control específico de algunos síntomas.

¿Debo vacunarme contra COVID-19 si tengo síndrome POST-COVID-19?

El hecho de haber sufrido la COVID-19 no libra a la persona de la (infrecuente) posibilidad de tener una reinfección. Por tanto, la recomendación es vacunarse contra la COVID-19 una vez transcurridos tres meses del inicio de la infección, teniendo o no síndrome POST-COVID-19.

De hecho, la presencia de un síndrome POST-COVID no es contraindicación para vacunarse contra COVID-19. Existen estudios en curso en personas con síndrome POST-COVID-19, que analizan si puede producirse una disminución de las manifestaciones clínicas del síndrome en aquellas personas que se vacunan contra la COVID-19.

¿Cuál es el objetivo de la asistencia en la Unidad de POST-COVID-19?

La Unidad de POST-COVID-19 realiza un enfoque multidisciplinario en el que cola-

Se recomienda la vacunación contra la COVID-19 una vez transcurridos tres meses del inicio de la infección, teniendo o no síndrome POST-COVID-19.

boran de forma estrecha las especialidades de Medicina Interna, Psiquiatría y Medicina de Rehabilitación - Fisiatría, como pilares de la asistencia, apoyados en la consulta con otras especialidades, acorde a la manifestación predominante de cada paciente (neumología, cardiología, neurología, entre otras).

La consulta especializada en síndrome POST-COVID-19, con la consecuente creación de unidades o grupos especializados, es una modalidad que comenzó hace algunos meses en hospitales de referencia en Europa y Estados Unidos, países duramente golpeados por la pandemia COVID-19. Los resultados de los numerosos estudios clínicos son la base para la construcción de guías de diagnóstico y tratamiento que posibilitan desde la unidad de POST-COVID-19 aplicar protocolos actualizados en el seguimiento y tratamiento de las diferentes manifestaciones clínicas.

La unidad de POST-COVID-19, pone énfasis en:

- Detectar secuelas graves de manera precoz para evitar el deterioro en la calidad de vida.
- Diagnosticar el comienzo de una enfermedad desencadenada por la COVID-19.
- Apoyar en la terapia de rehabilitación psico-física.
- Aconsejar en el reintegro a la actividad física y en la realización de actividades deportivas.
- Advertir sobre situaciones potencialmente riesgosas, como realizar actividades con importante sobrecarga física o la realización de cirugías electivas de coordinación.

Bibliografía

- COVID-19 rapid guideline: managing the long-term effects of COVID-19. NICE guideline, 18 december 2020. National Institute for Health and Care Excellence. Royal College of General Practitioners. En: www.nice.org.uk/guidance/ng188. Consultado 1 de mayo 2021.
- Nalbandian A, Sehgal K, Gupta A, et al. Post-acute COVID-19 syndrome. Nature Medicine 2021; 27: 601 – 615.
- Sudre CH, Murray B, Varsavsky T, et al. Attributes and predictors of long COVID. Nature Medicine 2021; 27: 626 – 631.
- Brito-Zerón P, Conangla Ferrín L, Kostov B, et al. Manifestaciones persistentes de la COVID-19. Guía de práctica clínica. Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitaria (CAMFiC). En: www.semfiyc.es Consultado 30 abril 2021.

COLAGENOL® C

EL COMPLEMENTO IDEAL PARA EL TRATAMIENTO DEL DOLOR ARTICULAR.

- **Refuerza y protege** las articulaciones.
- **Favorece** la funcionalidad articular.



1 MES DE TRATAMIENTO



Presentación: Colagenol C x 30 cápsulas.





Velar por la calidad de **los Servicios de Salud** que brinda el prestador

El Movimiento de Usuarios del CASMU agradece una vez más el espacio que proporciona la revista Casmu Cerca en un momento de pandemia, en el cual más que nunca se hace necesaria la comunicación. Hoy nos ocupa informar sobre nuestra participación en el Consejo Consultivo del CASMU y la importancia que reviste para nosotros.

El Consejo Consultivo es un organismo creado por la Ley N°18.211 del 5 de diciembre de 2007 y reglamentado a través del Decreto N°269/2008, contemplando un principio rector del Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS) como es la participación social promoviendo la mejora en la gestión de los prestadores de salud.

La Junta Nacional de Salud velará por su funcionamiento, asegurando la participación de usuarios y trabajadores, pudiendo solicitar actas o documentos vinculados a su funcionamiento.

Es un organismo autónomo de carácter asesor y si bien sus resoluciones no son vinculantes, puede realizar recomendaciones que a su entender ayuden al buen funcionamiento de la institución.

El artículo 2 enumera sus competencias, entre las cuales están: “velar por la calidad de los Servicios de Salud que brinde el prestador”, “participar en el análisis y evaluación de las reclamaciones de los usuarios del prestador pudiéndose contactar y coordinar acciones con las Oficinas de Atención al Usuario y otros órganos de funciones similares”, “emitir opinión y formular propuestas sobre estrategias, políticas, planes, programas y acciones que hagan a la gestión del prestador” y “apoyar campañas de promoción y prevención de la salud”.

El artículo 5 define su integración: “dos representantes del prestador, dos de sus trabajadores y dos de sus usuarios”.

Actualmente está integrado por el Dr. Fernando Faluótico, en representación de la institución, la Dra. Anahí Barrios y Mariela Deminco, en representación de funcionarios técnicos y no técnicos respectivamente, y Lucía Marrero y Lidia Trigo en representación de los usuarios.

Cabe destacar que CASMU conformó su Consejo Consultivo en el año 2008 y ha funcionado en forma ininterrumpida. En años anteriores se han recibido a los directores y jefes de servicio para conocer de primera mano el funcionamiento de los servicios, se ha analizado periódicamente los balances por parte del contador de la institución con las delegaciones, se han generado actividades y propuestas de mejora.

Desde abril 2020 se reúne los primeros lunes de cada mes, en forma virtual dada la emergencia sanitaria por pandemia.

Queremos transmitir la alta valoración que hacemos los usuarios de este espacio. En él se produce el encuentro de los distintos actores responsables del buen funcionamiento de los servicios de salud. En él tratamos de canalizar distintos requerimientos e inquietudes y trabajar en conjunto para solucionarlos de la mejor manera posible.

En función de esto y para facilitar la comunicación y la recepción de planteos, las delegaciones de usuarios y funcionarios, tanto técnicos como no técnicos, hemos creado una dirección electrónica que ponemos a vuestra disposición: consejoconsultivocasmu@gmail.com

Finalmente, queremos informar que los medios de contacto institucionales son los siguientes:

Mail: caatencionalusuario@casmu.com

WEB :<https://casmu.com.uy/contacto/>

APP: “CASMU CERCA”

Facebook: <https://m.facebook.com/casmuoficial/>

Los usuarios se pueden comunicar con nosotros a través de las siguientes direcciones electrónicas:

luciamarrero@gmail.com

lidiatrigo.1946@gmail.com

Teléfonos: 098238946 (Lucía Marrero)

098634633 (Lidia Trigo)

Referencia

<https://www.impo.com.uy/bases/decretos/269-2008>



1727: ayudando a quienes nos ayudan

A la hora de llamar al 1727, ¿qué debo planificar previo al arribo del equipo?



Dr. Marcelo Gilard
Director del departamento
de Medicina
Prehospitalaria



Ariel Ayala
Auxiliar de Enfermería
Grado 1 - especializado
emergencia

Hola, ¿cómo están? Me presento, soy Ariel Ayala, enfermero de 1727 Emergencia Móvil desde el año 2011 y llevo 31 años dentro del sistema de salud.

Empecé como auxiliar de Servicio allá por el año 1991 y pasé por varias áreas de trabajo hasta llegar a ser enfermero especializado en Emergencia en nuestra querida 1727.

Permítanme contarles una experiencia de vida que nos servirá para mejorar la atención en Emergencia, tanto suya como usuario y para nosotros como trabajadores de Emergencia Móvil, con el fin de brindarle la mejor atención posible, rápida y efectiva en ese momento estresante para usted o un familiar.

En nuestro hogar hemos tenido, junto a mi esposa, familiares a cargo con alto nivel de dependencia, por lo cual me tomo el atrevimiento de brindarles consejo como trabajador y también como usuario.

Mi esposa también es trabajadora de la salud y entre los dos tuvimos que dar lo mejor para atender a nuestro ser querido. Tuvimos que aprender todo sobre la enfermedad, para darle así la mejor atención a nuestro familiar en casa. Fue una situa-

ción dura y angustiante para la familia, sobre todo al ver lo que las enfermedades hacen a las personas. Pero nosotros nos enfocamos en brindarle la mejor calidad de vida que merecía.

A partir de lo que viví es que aprendí a manejar estas situaciones y considero que es muy bueno poder contarle, para que entre usted como usuario y nosotros como Servicio de Emergencia podamos ayudarnos mutuamente, por el bien de quien está padeciendo un quebranto en su salud.

En el caso puntual de uno de mis familiares no sabíamos al principio qué medicación tomaba, los horarios, su médico de cabecera, sus otras patologías, sólo sabíamos que tenía alzhéimer.

Mi esposa y yo tuvimos que aprender sobre la marcha al respecto de la atención en salud, ya que es importantísimo para los servicios de Emergencia tener la mayor cantidad de información del paciente cuando se los llama.

Recuerdo una oportunidad en la que tuve que llamar a la Emergencia y sinceramente cuando me preguntaron datos del enfermo estaba en las nubes, no sabía qué responder y llamé a mi esposa para que me ayudara. Esto provocó que se demo-

Estimados Afiliados

Casmu les ofrece 3 posibilidades para solicitar sus medicamentos a domicilio:

- ❖ Por nuestra APP "Casmu Cerca"
- ❖ Por WhatsApp al 092 144 144
- ❖ Por nuestra exclusiva línea telefónica

Recuerde que debe tener las recetas en su poder y disponibles.

Para recibir sus medicamentos, es imprescindible abonar los mismos con anterioridad o en el momento mismo que los reciben, ya sea con débito, crédito y/o efectivo.

El envío se realiza dentro de las siguientes 48-72 hs aproximadamente (*)

(*) Costo adicional asociado al envío

casmu
estamos para cuidarte





ran los tiempos asistenciales y de trabajo de quienes concurrieron, junto a la falta de información para la toma de decisión del equipo.

Desde ese momento comencé a preparar una especie de cuaderno en el que apunté todos los datos importantes para tener en cuenta durante la llamada al 1727 o a su médico de zona en CASMU.

Si lo evalúo desde el punto de vista del personal que concurre a asistir y como trabajador de Emergencia Móvil, esa información es muy oportuna y efectiva porque le sirve al operador que recibe la llamada para notificar específicamente al personal de la ambulancia, que podrá brindar la adecuada y efectiva atención médica.

A continuación, les dejo una suerte de guía sobre cómo armé ese cuaderno, que realmente es muy importante para ustedes y para nosotros en el momento de la atención médica cuando el tiempo apremia.

Cómo organizar la información del paciente

- Nombre completo.
- Número de Documento.
- Nombre del médico de cabecera o de zona: es muy importante porque en oportunidades los médicos de la Emergencia lo llaman para continuar algún tratamiento específico entre ambos especialistas y así dar una mejor atención médica que mejora notoriamente los resultados de la asistencia.
- Domicilio: cuantos más datos se puedan brindar al telefonista, más rápido se llega a la ubicación. Por ejemplo, número de puerta, si es apartamento, complejo habitacional, cooperativa de viviendas, la entrada más rápida al complejo, el barrio, el color de la casa por si es de noche y no está muy iluminada la zona.

Siempre se le va a pedir que esté atento a la llegada de la ambulancia o que alguien de la familia abra la puerta rápido señalizando el ingreso.

Asegúrese que el equipo tenga por ende un ágil acceso a la vivienda, así como el espacio correcto para circular con silla de ruedas o camilla eventualmente.

- La medicación que toma el paciente y los horarios, de forma de continuar agilizando el servicio brindado.
- Las patologías previas como problemas cardíacos, renales, diabéticos, psiquiátricos, etc.
- Sus últimos exámenes realizados o copia de su historia clínica. Y algo muy importante, el último electrocardiograma que le realizaron (de tener) por si se advierte alguna variación en su patología cardíaca.

Espero que mi experiencia le sirva a usted en algún caso de emergencia. Y por supuesto destacar que es muy importante para el Servicio de 1727 Emergencia Móvil contar con toda esta información para efectuar una atención rápida, efectiva y con la calidez que usted y su familia se merecen.



LAS PALMAS

Marmolería Las Palmas: Dedicados al diseño y producción de mesadas, mobiliario, fachadas, panteones, ornamentación fúnebre, entre otros. Clientes de diversos puntos de nuestro país son testimonio de la validez de nuestro trabajo, respaldado por un funcionamiento dinámico, teniendo en cuenta cada detalle y requisito del cliente.



Trabajamos mármoles, granitos, cuarzos, sintéticos y piedras sinterizadas



Granito negro nacional de excelente calidad - Nuestro proveedor **Aserradero Melilla**



Rectificación de medidas y entrega sin costo dentro de Montevideo, Canelones y Maldonado



Asesorate desde tu casa
097352379

MONTEVIDEO: Marmolería Las Palmas - Av. Gral. Rivera 3820 - Tel.: 2622 0080 - lpalmas@adinet.com.uy

LAS PIEDRAS: Marmolería Gale - J.Ellauri 822 - Tel.: 2364 3272 - gale.marmoleria@hotmail.com

MALDONADO: Marmolería Abbate - Rincón esq Treinta y Tres - Tel.: 4223 7023 - marmoleriabbate@hotmail.com

www.marmolerialaspalmas.com

CASMU ofrece **nueva** **unidad pediátrica** para **enfermedad celíaca**

El espacio apoya a niños, niñas y adolescentes que padecen celiaquía para afrontar los cambios de hábitos alimenticios y les ofrece una valoración multidisciplinaria en una sola consulta.



Lic. Laura Álvarez do Prado
Licenciada en Nutrición



Dra. Rita Dewaele
Gastropediatra



Lic. Daniela Vilaró
Licenciada en Psicología

CASMU creó una unidad para niños celíacos en la que se atienden infantes y adolescentes hasta los 15 años en todos los aspectos relacionados con la enfermedad. Este espacio permite ser valorado por gastroenterólogo pediátrico, nutricionista y psicólogo en una sola consulta, realizando así un seguimiento integral del paciente.

Se busca dar una valoración específica y detallada del estado nutricional de cada paciente, e implementar el apoyo adecuado durante la adaptación a los cambios en los hábitos de alimentación tanto para él como para su familia.

También se cuenta con el asesoramiento de la Asociación de Celíacos del Uruguay (ACELU) para la elaboración de alimentos o su compra. Estará al alcance la obtención de un kit de productos especialmente

pensada para los niños, niñas y adolescentes celíacos.

La transdisciplina caracteriza a este nuevo grupo de trabajo que inicia CASMU, y constituye un nuevo estándar de calidad para la atención de estos pacientes celíacos. Al ser un equipo, todos aportan desde su disciplina, beneficiándose del saber del otro, nutriéndose y complementándose entre las partes, logrando así un abordaje más completo e integral de la persona y su situación.

Los cambios en los estilos de vida pueden traer incertidumbres y varias preguntas. Este equipo de trabajo está para informarlos y acompañarlos en este proceso.

El equipo está conformado por la licenciada en Nutrición, Laura Álvarez do Prado, la Dra. Rita Dewaele, gastropediatra y la licenciada en Psicología, Daniela Vilaró.



Celiaquía, una enfermedad de afectación multisistémica.

La enfermedad celíaca es una patología de mecanismo autoinmune, de afectación multisistémica, que se presenta en personas genéticamente predispuestas y se caracteriza por la intolerancia permanente al gluten. Se puede manifestar con múltiples síntomas, aunque hay casos que no presentan ninguno. La enfermedad no tratada produce anticuerpos y lesiones intestinales (enteropatía) de grado variable.

Su frecuencia en el mundo es de un caso cada 100 a 300 personas, y si bien no existen estadísticas en Uruguay, se plantean cifras similares. Un alto porcentaje de los celíacos no sabe de su condición (nueve de cada diez personas celíacas no saben que lo son).

Sus manifestaciones pueden ser muy variadas, desde la presentación típica con síntomas digestivos (diarrea, dolor y distensión abdominal, adelgazamiento, etc.), a la presentación atípica con síntomas extradigestivos (anemia, erupción cutánea, alteraciones dentarias) e incluso asintomática.

Ser familiar en primer grado de un enfermo celíaco o padecer enfermedades autoinmunes, predispone a la enfermedad en mayor frecuencia (prevalencia del 4 al 12%), aún sin tener síntomas.

Para su diagnóstico, además de la sospecha clínica, se deben realizar exámenes de sangre para la detección de anticuerpos (antitransglutaminasa y antiendomiso) y la obtención de biopsias intestinales, a través de una endoscopia digestiva, para constatar la presencia de enteropatía.

Dada la alta prevalencia de esta enfermedad, es fundamental realizar un diagnóstico precoz y acertado para prevenir lesiones intestinales y sus consecuencias a pesar de que los síntomas sean escasos o nulos.

Una vez establecido el diagnóstico se indica el tratamiento que es únicamente nutricional, no se debe ingerir ningún alimento que contenga gluten (TACC), en ninguna cantidad, oportunidad, ni frecuencia.

En la enfermedad celíaca es muy importante el cambio de hábitos alimentarios y lograr la adhesión a una dieta libre de gluten, único tratamiento efectivo para tratar esta patología.

La ingesta voluntaria o accidental de gluten, aún en pequeñas cantidades, en una persona celíaca produce nuevamente la enteropatía, aunque puede no manifestarse con síntomas evidentes.

El tratamiento nutricional radica en la eliminación estricta de gluten o prolaminas tóxicas para toda la vida.



El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC). Les proporciona elasticidad y plasticidad a las preparaciones con masa, por esto es ampliamente utilizado en la industria alimentaria al incorporarlo durante el proceso de manufactura en múltiples alimentos.

El gluten es la forma en la que comúnmente se hace referencia a la fracción proteica de algunos cereales, Glutamina y Gluteninas.

La Glutamina de diferentes cereales tiene diferentes denominaciones:

- Gliadina: es la glutamina del trigo.
- Secalina: del centeno.
- Hordeína: de la cebada.
- Avenina: de la avena.

Todas éstas son las responsables de la toxicidad en el intestino.

Estudios actuales desvinculan la avena como alimento contraindicado. Se recomienda excluirla por la contaminación cruzada con otros cereales (cosecha,

almacenamiento y su posterior industrialización). No obstante, existe en Uruguay avena importada que es apta para el consumo, ya que no está contaminada, debe tener el logo sin TACC para ser segura. La avena cosechada en el país está contaminada desde su cosecha.

Por todo lo anterior es muy importante conocer los alimentos que contienen gluten, cuidar la contaminación cruzada que se puede producir durante la elaboración de los alimentos, por ejemplo, usar utensilios contaminados con gluten. También es importante vigilar el contenido de gluten oculto en alimentos que naturalmente no lo tienen, pero en su manufacturación se le agrega, por ejemplo, algunos lácteos, salsas, etc.

Se debe tener precaución con las comidas fuera del hogar, ya que el alimento que se elija puede estar contaminado por exposición a otro que contiene gluten, por ejemplo, frituras en un aceite que se usó para freír milanesas o alimentos a la parrilla en donde se haya calentado pan. Así mismo, ser precavido con los alimentos artesanales, ya que éstos no tienen registro de calidad.

Es muy importante la lectura del etiquetado para poder tener seguridad de consumir ese producto.

La Celiaquía requiere cambios en los hábitos alimentarios de niños, niñas y adolescentes, que deben ser apoyados y muchas veces organizados por parte de toda la familia, incluyendo también el compromiso del centro escolar al que concurren.

En esta etapa nueva de cambios es muy importante el sostén emocional y sentirse acompañado y cuidado.

Disponible en Vademécum CASMU
Bajo la modalidad de ticket diferencial

Artrisedol® 300

Extracto de insaponificables de palta (Persea gratissima),
Extracto de insaponificables de soja (Glycine max)



Artrisedol® 300 está indicado para:

- Tratamiento sintomático de inicio tardío de la artrosis de cadera y rodilla
- Tratamiento complementario de la enfermedad periodontal



COMPROMETIDOS CON LA VIDA
COMMITTED TO LIFE

1931 - 2021
90
Años



Valor diagnóstico de la saliva

La saliva tiene una función vital en la integridad de los tejidos orales. Participa en la limpieza de residuos de alimentos y bacterias, amortigua los efectos dañinos de ácidos y bases fuertes, proporciona iones para la remineralización de los dientes, tiene poder antibacteriano, antiviral y antimicótico. Además, la saliva participa en la masticación y deglución, así como en el habla.



Dra. Rosina Brovia
Especialista en Odontopediatría por la
Universidad de la República.
Especialista en Gestión de Servicios de Salud
por la Universidad de la República.
Jefa de departamento de Odontología.



Dr. Enrique Rotemberg
Odontólogo de urgencia y de zona CASMU.
Profesor Adjunto Cátedra de Fisiología de la
Universidad de la República.
Magíster en Ciencias Odontológicas por la
Universidad de la República.

La saliva es el producto de secreción de las glándulas salivales principales o mayores (parótidas, submaxilares y sublinguales) y de glándulas salivales accesorias o menores (labiales, yugales, palatinas, linguales, faríngeas). Es una solución acuosa muy diluida (hipotónica) que contiene compuestos inorgánicos como electrolitos y compuestos orgánicos, especialmente proteínas. El fluido oral o saliva total (o mixta) contiene además el exudado gingival crevicular, la flora microbiana bucal, células epiteliales descamadas y sustancias exógenas.

El concepto tradicional limita la saliva a una secreción exocrina anexa a la porción inicial del aparato digestivo. En la actualidad se reconocen en la saliva múltiples funciones asociadas a la masticación, formación del bolo alimenticio, deglución, gustación y fonovocalización. También contribuye a mantener la homeostasis bucal y la salud de sus tejidos. La secreción salival está bajo control del sistema nervioso vegetativo a través de sus divisiones sistemas simpático y parasimpático, mediante reflejos salivales autónomos. En condiciones basales (ausencia de estímulos asociados a la ingesta de alimentos), existe una secreción salival basal o de reposo que mantiene la boca húmeda y las membranas mucosas y piezas dentarias lubricadas. La secreción basal mantiene un ritmo circadiano y es mínima durante el sueño. La secreción salival estimulada por la presencia de alimentos en la boca, la masticación y el gusto, aumenta el flujo salival.

La saliva refleja el estado de salud general del cuerpo humano, puede ser una matriz biológica para la detección precoz de enfermedades o identificar la presencia de drogas. A diferencia de las muestras de sangre, las de saliva no requieren personal especializado para su recolección, el procedimiento no es invasivo ni doloroso, y casi no tiene posibilidad de adulteración o sustitución.

La xerostomía o sensación subjetiva de sequedad bucal es un síntoma relatado por el paciente cuando el flujo salival se reduce a la mitad. Puede ocurrir en forma temporal relacionada con emociones (en individuos sometidos a estrés o en momentos de miedo), o en forma crónica.

La saliva tiene una función crítica en la transmisión del coronavirus SARS-Cov-2 de persona a persona, o en forma indirecta por contacto con sus gotas, por lo que se deben cumplir las medidas protectoras contra la propagación de esta enfermedad.

Los factores predisponentes de xerostomía son el sexo femenino y la edad avanzada.

Además, se encuentra asociada al consumo de ciertas drogas y fármacos, a enfermedades sistémicas como síndrome de Sjögren, diabetes mellitus, artritis reumatoidea, lupus eritematoso sistémico e infección por virus de inmunodeficiencia humana (VIH). También puede ser consecuencia de radioterapia de cabeza y cuello.

Los fármacos que inducen xerostomía son ansiolíticos, antidepresivos, anticolinérgicos, antihipertensivos, neurolépticos, antiparkinsonianos, diuréticos y antihistamínicos, mientras que las drogas xerostómicas como efecto secundario incluyen a los opioides, las anfetaminas, junto al tabaco y el alcohol.

Los signos de sequedad bucal son objetivos y se pueden manifestar en labios (figura 1), en lengua (figura 2) y en piso de boca (figura 3).



Figura 1. Signos de sequedad bucal en labios.



Figura 2. Signos de sequedad bucal en la lengua.



Figura 3. Signos de sequedad bucal en el piso de boca.

La saliva permite estimar el riesgo de las enfermedades bucales más prevalentes: caries y enfermedad periodontal, mediante la medición del flujo salival, la capacidad buffer del fluido oral, o el análisis microbiológico que cuantifica especies bacterianas cariogénicas como *Streptococcus mutans* o *Lactobacillus* y especies bacterianas asociadas a enfermedades periodontales como *Porphyromonas gingivalis*, *Aggregatibacter actinomycete-*

mcomitans, *Prevotella*, *Eikenella* y *Capnocytophaga*.

El uso de la saliva como herramienta de diagnóstico posibilitaría la identificación y seguimiento de los trastornos no orales como neoplasias, enfermedades congénitas y metabólicas, metales pesados, medicamentos y drogas recreativas. El diagnóstico salival no invasivo podría proporcionar un método de detección rápido de la infección por COVID-19.

Bibliografía

Edgar WM. Saliva: its secretion, composition and functions. *Br Dent J.* 1992 Apr 25; 172(8):305-12.

Ambudkar IS. Regulation of Calcium in Salivary Gland Secretion. *Critical Reviews in Oral Biology & Medicine.* 2000; 11(1):4-25.

Barriga Angulo G, Hernández Sánchez EA. Utilidad de las muestra de saliva en el diagnóstico por el laboratorio. *Rev Latinoam Patol Clin Med Lab* 2016; 63 (1): 13-18.

Nederfors T. Xerostomia and hyposalivation. *Adv Dent Res.* 2000 Dec; 14:48-56.

Juanes JL, González MC. Fármacos que inducen xerostomía. *Revista de la Sociedad Odontológica de La Plata*, año XVI, nº32: 32-33, Ag. 2003.

Sue P, Humphrey, Russell T, Williamson. A review of saliva: Normal composition, flow, and function. *Journal of Prosthetic Dentistry* 85(2):162-9. Mar 2001.

Fernandes LL et al. , Saliva in the Diagnosis of COVID-19: A Review and New Research Directions. *Journal of Dental Research* 2020, Vol. 99(13) 1435-1443.



Estimados Afiliados:

**Informamos que por
síntomas COVID-19 o
consultas varias vinculadas
al mismo, deberá comunicarse
al teléfono 1441
(Línea exclusiva COVID-19)**

Recuerde usar tapaboca y alcohol gel.

HABITACIONES PRIVADAS EN CASMU

Casmu pone a disposición de sus afiliados la posibilidad de internación en esta moderna habitación privada construida en el sexto piso del nuevo Sanatorio Central.



Son más de 30 metros cuadrados construidos especialmente para asegurarle comodidad y confort.

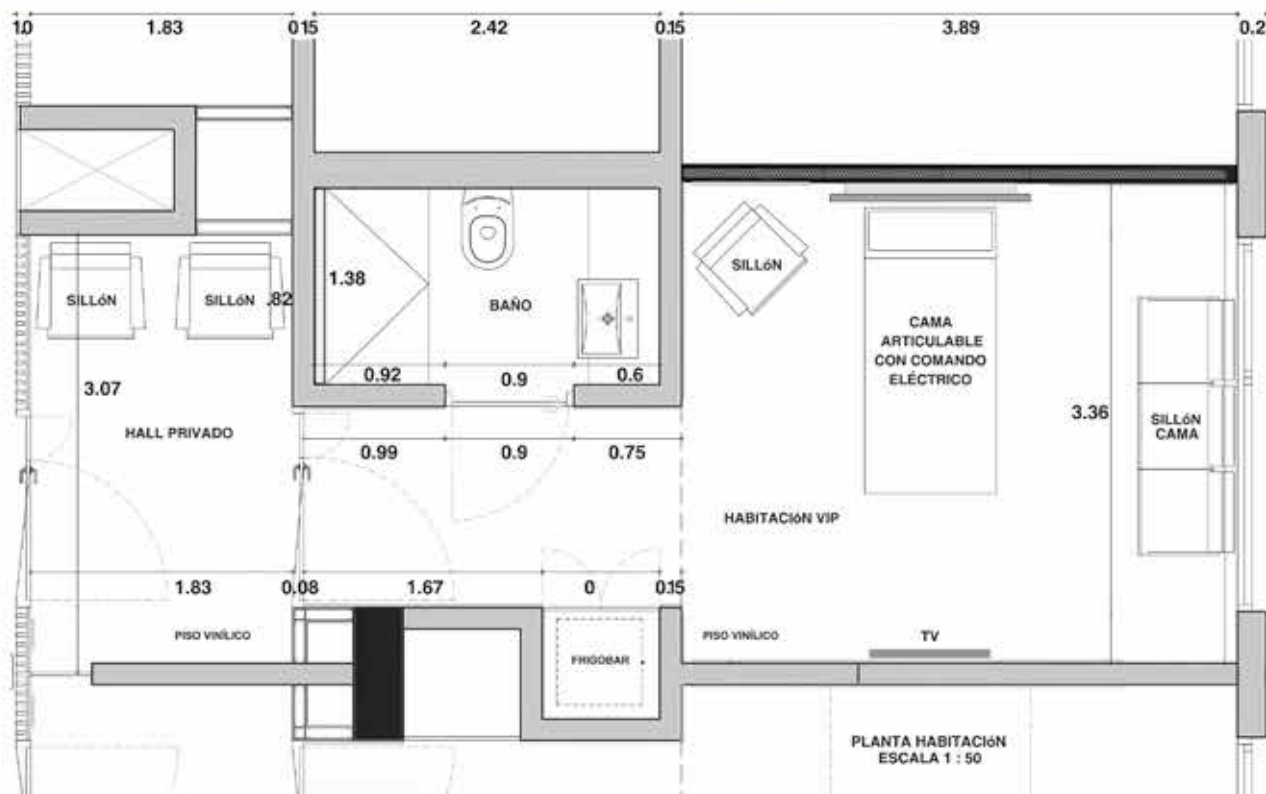
Una puerta de acceso brinda total privacidad permitiendo el ingreso a una antesala con dos cómodos sillones y decoración que proporcionan un cálido ambiente.

La habitación posee un baño propio con modernos sanitarios y todo el equipamiento necesario.

La sala de internación, de gran ventanal que proporciona luz natural, está equipada con:

- ♦ Cama articulable con comando eléctrico
- ♦ Aire acondicionado
- ♦ Hall privado
- ♦ Sillón cama para un acompañante
- ♦ Cómodo sillón
- ♦ Frigobar
- ♦ Televisión con servicio de abonados
- ♦ Comidas diarias para un acompañante
- ♦ WIFI

■ LOS PRIMEROS CONTRATOS RECIBIRÁN UN DESCUENTO EXCEPCIONAL DEL 25% EN LAS NUEVAS HABITACIONES PRIVADAS DEL 5º PISO DEL COMPLEJO ASISTENCIAL



YO



TRIBUFF

Protección cardio y cerebro vascular



UN COMPRIMIDO DIARIO

TRIBUFF 100 mg.
30 y 60 comprimidos
TRIBUFF 325 mg.
14 y 28 comprimidos

www.urufarma.com.uy



Urufarma